



Lunes

Martes

# COCINA CENTRAL

## Mayo 2024

### Menú Basal

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Miércoles

Jueves

Viernes

		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
		FESTIVO	Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Tosta de hummus Arroz del señoret Surtido de fiambre Postre Lácteo Pan	Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lechuga, tomate, soja y zanahoria Lentejas de la abuela Filete de merluza con ajitos y pimentón dulce Postre Fruta Pan
<b>6</b> Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lechuga, garbanzos, tomate y pepino Guisado de albóndigas Tortilla francesa Postre Fruta Pan	<b>7</b> Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones con atún Doré de merluza Postre Fruta ECO Pan	<b>8</b> Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Olleta de alubias blancas y hortalizas ECO Pollo a la manzana Postre Gelatina 0% Pan integral	<b>9</b> Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Ensalada Paella valenciana Pechuga de pavo y quesitos Postre Fruta Pan	<b>10</b> Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lechuga, tomate, maíz y pepino Crema de zanahorias y legumbres Lomo adobado al horno con tomate y cebolla Postre Lácteo Pan
<b>13</b> Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Espirales con boloñesa vegetal de seitán Tortilla de patata y calabacín Postre Fruta Pan	<b>14</b> Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Lechuga, tomate, maíz y espárragos Lentejas con arroz integral y zanahoria ECO Croquetas de bacalao con mahonesa Postre Fruta Pan	<b>15</b> Kcal 905 Glú 94 Lip 36 Pro 45 Pan con tomate Arroz al horno con garbanzos Jamón de york y queso manchego Postre Helado Pan integral	<b>16</b> Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y pepino Cema de calabacín y hortalizas ECO Pollo a la cazadora Postre Fruta Pan	<b>17</b> Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Guisado marinero con patatas ECO Pizza de york y queso Postre Fruta Pan
<b>20</b> Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Macarrones sorrentina Caprichos de calamar Postre Fruta Pan	<b>21</b> Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lechuga, tomate, zanahoria y brotes de soja Potaje de garbanzos con verduras Tortilla de patata y cebolla Postre Fruta Pan	<b>22</b> Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mezclum, tomate, zanahoria y maíz Sopa de ave Solomillo de pollo empanado con ketchup Postre Fruta Pan integral	<b>23</b> Kcal 866 Glú 93 Lip 34 Pro 41 Lechuga, zanahoria, tomate y pepino Paella de verduras Surtido de fiambres Postre Lácteo Pan	<b>24</b> Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lechuga, tomate, olivas y maíz Crema de legumbres y hortalizas ECO Filete de merluza a la gallega Postre Fruta Pan
<b>27</b> Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mezclum, tomate, zanahoria y remolacha Lentejas con verduras y hortalizas Abadejo a la vizcaína Postre Fruta Pan	<b>28</b> Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Tosta de humus Coditos con tomate y atún Nuggets de brócoli al horno Postre Fruta Pan	<b>29</b> Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mezclum, tomate, zanahoria y brotes de soja Sopa de pescado Pollo al horno a las finas hierbas Postre Fruta Pan integral	<b>30</b> Kcal 863 Glú 91 Lip 35 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y pepino Arroz a la cubana Pechuga de pavo y queso manchego Postre Fruta Pan	<b>31</b> Kcal 782 Glú 90 Lip 25 Pro 44 Chips de patata Vichyssoise Hamburguesa completa con ketchup Postre Helado Pan

### RECOMENDACIONES DE CENA

Pasta / Arroz o Legumbres

Hortalizas

Pescado Blanco o Azul/Huevo

Aves o Carne Roja/Huevo

Aves o Carne Roja/ Pescado Blanco o Azul

Lácteo

Fruta





Dilluns

Dimats

# CUINA CENTRAL

## Maig 2024

### Menú Basal

Dimecres

Dijous

Divendres

# Tamar

RESTAURACIÓN & CATERING

Dilluns		Dimats		Dimecres		Dijous		Divendres	
				1		2		3	
				FESTIU		Kcal 883 Glú 93 Lip 35 Pro 43 Tosta de hummus Arròs del senyoret Assortiment de companatge Postre Lacti Pa		Kcal 749 Glú 83 Lip 25 Pro 43 Lletuga, tomaca, soja i carlota Lentilles de la iaia Filet de lluç amb allets i pimentó dolç Postre Fruita Pa	
6	Kcal 756 Glú 79 Lip 31 Pro 35 Lletuga, cigrons, tomaca i cogombre Guisat de mandonguilles Truita francesa Postre Fruita Pa	7	Kcal 892 Glú 91 Lip 36 Pro 45 Lletuga, tomaca, olives i dacs Macarrons amb tonyina Doré de lluç Postre Fruita ECO Pa	8	Kcal 812 Glú 83 Lip 30 Pro 47 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Olleta de fesols blancs i hortalisses ECO Pollastre a la poma Postre Gelatina 0% Pa integral	9	Kcal 836 Glú 89 Lip 33 Pro 40 Amanida Paella valenciana Companatge de titot i "quesitos" Postre Fruita Pa	10	Kcal 727 Glú 81 Lip 24 Pro 43 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Crema de carlotes i llegums Llom adobat al forn amb tomata i ceba Postre Lacti Pa
13	Kcal 846 Glú 88 Lip 35 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Espirals amb bolonyesa vegetal de seitan Truita de creïlla i carabasseta Postre Fruita Pa	14	Kcal 852 Glú 92 Lip 33 Pro 41 Lletuga, tomaca, dacs i espàrrecs Lentilles amb arròs integral i carlota ECO Mandonguilles de bacallà amb maionesa Postre Fruita Pa	15	Kcal 905 Glú 94 Lip 36 Pro 45 Pa amb tomata Arròs al forn amb cigrons Pernil dolç i formatge manxec Postre Gelat Pa integral	16	Kcal 725 Glú 82 Lip 22 Pro 45 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Crema de carabasseta i hortalisses ECO Pollastre a la caçadora Postre Fruita Pa	17	Kcal 797 Glú 91 Lip 31 Pro 33 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Guisat mariner amb creïlles ECO Pizza de pernil dolç i formatge Postre Fruita Pa
20	Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Lletuga, tomaca, dacs i carlota Macarrons sorrentina Capritxos de calamar Postre Fruita Pa	21	Kcal 794 Glú 86 Lip 32 Pro 35 Lletuga, tomaca, carlota i brots de soja Potatge de cigrons amb verdures Truita de creïlla i ceba Postre Fruita Pa	22	Kcal 785 Glú 89 Lip 28 Pro 39 Mesclum, tomaca, carlota i dacs Sopa d'au Rellom de pollastre empanat amb quètxup Postre Fruita Pa integral	23	Kcal 866 Glú 93 Lip 34 Pro 41 Lletuga, carlota, tomaca i cogombre Paella de verdures Assortiment de companatges Postre Lacti Pa	24	Kcal 649 Glú 77 Lip 20 Pro 36 Lletuga, tomaca, olives i dacs Crema de llegums i hortalisses ECO Filet de lluç a la gallega Postre Fruita Pan
27	Kcal 745 Glú 83 Lip 25 Pro 42 Mesclum, tomaca, carlota i remolatxa Lentilles amb verdures i hortalisses Abadejo a la biscaïna Postre Fruita Pa	28	Kcal 856 Glú 90 Lip 36 Pro 37 Torrada d'humus Codets amb tomata i tonyina Nuggets de bròcoli al forn Postre Fruita Pa	29	Kcal 702 Glú 78 Lip 23 Pro 41 Mesclum, tomaca, carlota i brots de soja Sopa de peix Pollastre al forn a les fines herbes Postre Fruita Pa integral	30	Kcal 863 Glú 91 Lip 35 Pro 40 Lletuga, tomaca, dacs i cogombre Arròs a la cubana Pit de titot i formatge manxec Postre Fruita Pa	31	Kcal 782 Glú 90 Lip 25 Pro 44 Xips de creïlla Vichyssoise Hamburguesa completa amb quètxup Postre Gelat Pa

### RECOMANACIONS DE SOPAR

Pasta / Arròs o Llegums

Hortalisses

Peix Blanc o Blau / Ou

Aus o Carn Roja / Ou

Aus o Carn Roja / Peix Blanc o Blau

Lacti

Fruita

902 103 478 Atenció al client

www.tamar.es

DINAR

SOPAR